月曜日

スタジオ
- マイレ本間フラ 9:25～10:25 【60分間／大清水】
- 定員48名 ピラティスヨガ 10:35～11:35 【60分間／佐藤】
- ズンバGOLD 11:45～12:25 【40分間／佐藤】
- 定員20名 ボディパンプ30 12:40～13:10 【30分間／伊藤】
- 定員12名 トップライド 13:25～13:55 【30分間／伊藤】
- 定員25名 ベーシックステップ 18:00～18:40 【40分間／西川】
- 脂肪燃焼エアロ 18:45～19:25 【40分間／西川】
- ボディバランス45 19:35～20:20 【45分間／芳賀】
- 定員25名 ボディステップ60 20:35～21:35 【60分間／芳賀】

プール/サーキット
- 無料講座 アクアエクササイズ 12:30～13:00 【30分間／中根】
- 種目別教室 13:15～14:15 【60分間】 クロール・背泳 泳キック 【中根】 平泳ぎ・バタフライ 【垣内】
- キンダーコース 15:20～ キッズコース 16:00～17:00～ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
- 成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【津谷/香川】
- ターン・飛び込み 21:00～21:30 【30分間／香川】

火曜日

スタジオ
- オキシジェノ 9:25～10:10 【45分間／牧】
- 定員40名 バレトン 10:20～11:05 【45分間／西村】
- ヨガ 11:15～12:00 【45分間／西村】
- 定員18名 ユーバウンド 12:10～12:40 【30分間/西村】
- グループグルーヴ60 12:55～13:55 【60分間／牧】
- オキシジェノ 18:20～19:20 【60分間・西川】
- グループグルーヴ60 19:30～20:30 【60分間／西川】
- ボディコンバット60 20:40～21:40 【60分間／今】

プール/サーキット
- ◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30～11:10 【40分間】
- 種目別教室 《11月》バタフライ 12:15～13:00 【45分間】 【今】
- 成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今/鈴木】
- キンダーコース 15:20～ キッズコース 16:00～17:00～ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
- 成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 初級 【垣内】

水曜日

スタジオ
- メガダンス 9:45～10:30 【45分間／遠藤】
- 骨盤体操 10:40～11:10 【30分間／遠藤】
- 太極舞 11:20～11:50 【30分間／遠藤】
- ズンバ 12:00～12:30 【30分間／後藤】
- ボディバランス60 12:40～13:40 【60分間／後藤】
- 定員20名 ボディパンプ45 13:55～14:40 【45分間／和田】
- 定員20名 ボディパンプ30 18:35～19:05 【30分間／伊藤】
- 定員18名 ユーバウンド 19:20～19:50 【30分間/伊藤】
- 定員30名 Les Mills TONE30 20:05～20:35 【30分間／芳賀】
- ボディバランス45 20:45～21:30 【45分間／芳賀】

プール/サーキット
- スタートターン 12:30～13:00 【30分間】 【忠嶋】
- 成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【川本/佐藤/忠嶋】
- キンダーコース 15:20～ キッズコース 16:00～17:00～ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
- 成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【今/香川】
- 飛び込み 21:00～21:30 【30分間／香川】

木曜日

スタジオ
- ズンバ 9:40～10:25 【45分間／内山】
- ピラティス 10:35～11:35 【60分間／河原】
- 脂肪燃焼エアロ 11:45～12:25 【40分間／西川】
- 定員25名 かんたんステップ 12:35～13:05 【30分間／西川】
- オキシジェノ 13:15～14:00 【45分間／西川】
- ピラティス 18:30～19:30 【60分間／河原】
- メガダンス 19:40～20:25 【45分間／遠藤】
- 定員18名 ユーバウンド 20:35～21:05 【30分間／遠藤】

プール/サーキット
- 初心者教室 12:15～13:00 【45分間】 【垣内】
- 成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【島野/垣内/津谷】
- キッズコース 16:00～17:00～ ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
- 成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 中級 【阿部】

金曜日

スタジオ
- 定員30名 プロジェクションヨガ 9:20～10:05 【45分間／牧】
- かんたんエアロ 10:15～10:55 【40分間／佐藤】
- 定員48名 ピラティスヨガ 11:05～12:05 【60分間／佐藤】
- ズンバGOLD 12:15～12:45 【30分間／佐藤】
- マイレ本間フラ 13:00～14:00 【60分間／大清水】
- ピラティス 18:30～19:30 【60分間／河原】
- 定員20名 ボディパンプ60 19:45～20:45 【60分間／芳賀】
- ボディアタック45 21:00～21:45 【45分間／芳賀】

プール/サーキット
- ◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30～11:10 【40分間】
- 無料講座 かんたんアクア 12:15～12:45 【30分間／牧】
- 成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苅/今】
- キンダーコース 15:20～ キッズコース 16:00～17:00～ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
- 成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/香川】
- ターン・飛び込み 21:00～21:30 【30分間／香川】

土曜日

スタジオ
- 定員20名 ボディパンプ30 11:00～11:30 【30分間／芳賀】
- ボディバランス45 11:45～12:30 【45分間／芳賀】
- ボディコンバット45 12:45～13:30 【45分間／今】
- プロジェクションストレッチ 13:40～14:00 【20分間／今】
- 定員12名 トップライド 18:00～18:45 【45分間／和田】
- 定員20名 ボディパンプ60 19:00～20:00 【60分間／中根】

プール/サーキット
- キッズコース 10:30～11:30 4コース使用
- 成人水泳教室 11:45～12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/杉本/津谷】
- キッズコース 13:00～14:00 4コース使用
- 選手コース 17:00～19:00 4コース使用

日曜日

スタジオ
- 定員30名 プロジェクションファンクショナル 10:30～11:00 【30分間／和田】
- 定員20名 ボディパンプ45 11:15～12:00 【45分間／和田】
- ボディバランス45 12:15～13:00 【45分間／後藤】
- 定員18名 ユーバウンド 13:15～13:45 【30分間／今】
- 定員25名 ボディステップ30 14:00～14:30 【30分間／今】